



Sundhedsplejerskernes nyhedsbrev januar 2013

Brug kroppen – styrk selvværdet

Leg og bevægelse har betydning lige fra fødslen og livet igennem. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle børn leger eller dyrker idræt, så pulsen kommer i vejret en time hver dag.

Det er en udfordring

Børns fysiske udvikling starter som før i tiden, men børnene tilbydes i dag mange alternativer til fysisk leg og transport. Computerspil og tv-tid kan erstatte den fysiske leg. Passiv transport er lettere tilgængelig end tidligere.

Børn er blevet mindre aktive

Den samlede fysiske aktivitet for børn og unge i dag er mindre end for 15-40 år siden. Studier viser, der er en sammenhæng mellem tidlige vaner med fysisk aktivitet og livsstil senere i livet – særlig de vaner, der er lagt før puberteten bæres med videre i livet. Det påfaldende er, at antallet af helt små børn med dårlig kondition er steget. Blandt de små børn er der ingen kønsforskelle (SST, 2011)



Sundhedsplejerskernes nyhedsbrev januar 2013

Krop og hjerne arbejder sammen

Det lille barn oplever verden gennem sin krop, det lærer og sanser gennem kroppen.

Enhver ny bevægelse, barnet lærer, åbner for yderligere udvikling.

Børn, der er fysisk aktive, er glade børn, har større selvtillid og har let ved at lære nyt.

Giv dit barn gode vaner

Børn får gode vaner sammen med familien. Det er vigtigt, at invitere og motivere barnet til at indgå så mange kropslige aktiviteter som muligt, for at barnet lærer.

Tænk på de muligheder, du har i dine omgivelser, som kan udfordre dit barns motorik.

Det viser sig at børn er motiveret til et aktivt liv, hvis forældrene også er aktive.

Vil du vide mere:

"Styrk dit barns motorik, 0-1/1-3, Sofie Katrine Jørgensen og Louise Thomsen, 2011

"Leg med dit barn", Mette Vainer Wegloop og Lone Spliid, Politikens Forlag, 2011

"Fysisk aktivitet" af Sundhedsstyrelsen 2011